

Gebratene Rotbarbe, sautiertes Couscous, Kartoffel-Püree

Für 2 Personen

6 Rotbarbenfilets a 25 g	200 g Couscous	100 g Kartoffeln
1 Zucchini gelb und grün	2 Limetten, unbehandelt	1 Fleischtomate
20 g Ingwer	4 Borretschblüten	4 Spitzen Zitronenverbene
100 g Butter	200 ml Milch	150 ml Schlagsahne
100 ml Fischfond	200 ml Geflügelfond	0,5 TL Maisstärke
1 Muskatnuss	0,5 Bund Dill	2 TL Chili-Öl
2 TL Sesamöl	40 ml Olivenöl	Salz
Pfeffer, schwarz		

In einem Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen, die Tomate kreuzweise einschneiden und in das kochende Wasser eintauchen, bis sich die Tomatenhaut abziehen lässt. Anschließend die Tomate in Eiswasser abschrecken. Die Haut der Tomate abziehen, filetieren, entkernen und die Filets in kleine Würfel schneiden. Die Zucchini von den Enden befreien und in kleine Würfel schneiden. Den Couscous in einer Pfanne rösten. Die Zucchini dazugeben. Nach und nach den Geflügelfond hinzufügen und den Couscous weichkochen lassen. Anschließend das Ganze mit dem Chili-Öl, Sesamöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Anrichten die Tomatenwürfel dazugeben und abschließend etwas Butter unter den Couscous heben. Die Kartoffeln schälen und in größere Stücke schneiden. Die Würfel in der Milch und etwas Wasser weich kochen, und noch heiß mit etwas von der Kochmilch und 50 Milliliter der Sahne cremig verrühren. Zehn Gramm Butter in das Kartoffel-Püree einrühren und mit Salz, etwas Muskatabrieb und Pfeffer abschmecken. Abschließend das Kartoffel-Püree im Wasserbad warmstellen. Den Ingwer schälen und reiben. Die Limetten halbieren und den Saft auspressen. Die Maisstärke mit etwas Wasser auflösen. In einem kleinen Topf die übrige Sahne mit dem Fischfond und der Hälfte der Zitronenverbene einkochen lassen. Anschließend mit der Hälfte des Limettensafts, dem Ingwer, Salz und Pfeffer abschmecken und der Maisstärke leicht binden. Abschließend die Soße fein pürieren. Die Rotbarbenfilets waschen und trocken tupfen. Die Hälfte des Olivenöls in einer Pfanne erhitzen und die Rotbarbenfilets darin auf der Hautseite knusprig anbraten, anschließend mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem restlichen Limettensaft beträufeln, umdrehen und bei mäßiger Hitze fertig ziehen lassen. Die Rotbarbenfilets mit dem Couscous und dem Kartoffel-Püree auf Tellern anrichten und mit den Blüten, dem Dill, der Soße und ein paar Tropfen Sesamöl garnieren.

Maurice Kriegs am 22. April 2010